

# Hvad står der på dit forældre CV?

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 07.12.2020

Vi er forskellige som individer med hver vores personlighed, hvilket også har betydning for de mange roller, som vi har i livet, hvad enten der er tale om rollen som arbejdskollega, veninde/ven eller forældre, etc.

Men ingen står stille i livet, og vi lærer og udvikler os hele tiden i vores roller, og nye kompetencer kommer måske til, mens andre af vores færdigheder bliver trænet og måske op- eller nedjusteret i kraft.

En af de roller, som jeg har meget fokus på i mine samtaler er FORÆLDRE-ROLLEN – og især rollen som forælder til et barn eller ung med autisme, ADHD, etc.

At være forældre til et barn med særlige udfordringer og behov er en rolle, som kræver ekstra ressourcer af den enkelte forælder, men det er også en rolle, hvor mange forældre oplever, at de udvikler og styrker nogle sider af dem selv, som de måske slet ikke var klar over, at de havde eller som først er blevet aktuelle nu.

Det kan for eksempel være:

*Faren, der oplever, at hans liv med sønnens autisme og OCD har bevirket, at han som person er blevet meget mere tolerant i sit mind-set i forhold til forskellighed og anderledeshed, men også i relation til egne forventninger, som han med tiden har lært at tilpasse til en hverdag med sønnens udfordringer.*

eller

*Moren, der fortæller, at hun faktisk selv er overrasket over hvor stress-resistent, hun er blevet, når hun tænker over hvor mange bolde, som hun jonglerer med hver eneste dag. Hendes datters autisme og ADHD stiller store krav til hendes forældrerolle i forhold til at kunne forebygge stress i hverdagen samt at håndtere eventuelle nedsmeltninger.*

eller

*Forældreparret, der sammen kan fortælle, at de er blevet meget mere bevidste om, hvor de hver især har deres styrker og svagheder, men at de også bruger den viden til at støtte hinanden, når én af dem har det svært.*

eller

*Moren, der er overrasket over, hvor meget hun har måtte bruge sin gennemslagskraft til at sige fra og passe på de hensyn hendes barn har brug for. Men hvor hun også fortæller, at evnen til at passe på sig selv i forældrerollen også kræver, at hun har måttet lære at træffe nogle valg og fravalg, også i nogle situationer, som andre omkring hende ikke altid har kunnet sætte sig ind i og forstået.*

Eksemplerne på styrkede færdigheder i forældrerollen er mange, men det er en ressourcekrævende rolle, og derfor er det ikke usædvanligt at mange forældre samtidig kan fortælle om, at de føler sig både trætte og udmattede, og at de har dårlige dage hvor de kan komme i tvivl, om de nu gør det rigtige eller erkender, at en situation kunne have været grebet anderledes an.



Kan du genkende dig selv i forælderrollen til et barn med udfordringer, så er det vigtigt, at du minder dig selv om, at du gør det bedste du kan, men at du også hele tiden lærer og udvikler dig i rollen som mor eller far. I denne erkendelse ligger der således en påmindelse om, at du husker at inddrage dine styrker – hvad er det, du gør godt, men samtidig ikke er blind for, at der er områder, hvor du måske har mere at lære – uden at du slår dig selv i hovedet med den indre hammer.

Husk på, at du i forælderrollen – uanset om dit barn er nyligt udredt eller for mange år siden – stadig befinder dig i et ujævnt og ofte ukendt terræn, der kræver færdigheder, som du måske først udvikler undervejs på din forældrerejse.

Prøv at tage et kig på nedenstående eksempler på færdigheder og overvej hvor du har udviklet dig og/eller er stærkest, og hvor du måske kan blive bedre (husk på at dette kun er et uddrag – lav gerne din egen liste):

Jeg betragter mig selv som god til .... / Jeg kan blive bedre til ...:

- At være tolerant
- At være tålmodig
- At stressreducere – håndtering af stress
- At stressforebygge
- At være samarbejdende
- At være støttende
- At være accepterende
- At være forandringsparat
- At kunne multitaske
- At udøve egenomsorg - at passe på mig selv
- At være gennemslagskraftig - at kunne sige til og fra
- At kunne aflæse mit barn
- At tolke og oversætte behov og hensyn
- At være i nuet

Er du mor eller far til et barn med udfordringer, og har du behov for at stille skarpt på dig selv og din rolle samt velbefindende, så er du velkommen til at kontakte mig. Jeg tilbyder psykologiske samtaler i konsultationen i Ringsted eller som videosessions.

**Har du brug for hjælp og værktøjer til større trivsel i din forælderrolle, så kontakt venligst NORBYE.**



Læs flere artikler på [www.norbye.dk](http://www.norbye.dk)

NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management.

Tilgangen hos NORBYE er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

